

きゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作り
5日	火	ごはん・さばのみそに じゃがいもちゅうかいため ぎゅうにゅう	さばの味噌煮 豚肉 牛乳	米・砂糖・油・ごま ごま・鉄分ゼリー じゃがいも	にんじん・ピーマン	クラッカー	
6日	水	ぼーくかれーらいす よーぐるとあえ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ヨーグルト・牛乳	米・押し麦 じゃがいも・油 カレールウ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・みかん缶 パイン缶・バナナ	せんべい	
7日	木	ろーるばん・きざみうどん かきあげ・つぶんゼリー ぎゅうにゅう	油揚げ かまぼこ 牛乳	ロールパン・うどん さつまいも・天ぷら 鉄分ゼリー	カットわかめ・ねぎ たまねぎ・にんじん	パインチーズ クラッカー	
8日	金	ごはん・あつあげそぼろあんかけ こまなどはむあえもの ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 ロースハム 牛乳	米・砂糖・でんぷん ごま油	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん 小松菜・もやし	あられ	
11日	月	ちぎんらいす・ばなな はるやさいすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・バター・油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・バナナ ホールコーン・グリーンピース アスパラ	クッキー	
12日	火	ごはん・さけまよねーずやき みにとまと・みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・パセリ カットわかめ・白菜 しめじ	ハニー トースト	
13日	水	ろーるばん・おんやさいさらだ クリームパスタ ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳 ロースハム 牛乳	ロールパン・ スパゲティ 油・フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれん草・きゃべつ ブロッコリー・パイン缶	ビスケット	
14日	木	しーちきんごはん・みそしる かぼちゃのもの ぎゅうにゅう	シーチキン・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖	にんじん・ごぼう・しいたけ かぼちゃ・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ	やきそば	
15日	金	ごはん・にくじゃが・おれんじ はるきゃべつごまみそあえ おれんじ・ぎゅうにゅう	牛肉・ちくわ みそ 牛乳	米・じゃがいも・油 砂糖・ごま	たまねぎ・にんじん こんにやく・いんげん 春キャベツ・オレンジ	スティックパン	
18日	月	おやごどん・おかかあえ すまじる ぎゅうにゅう	鶏肉・卵・かまぼこ かつお節・豆腐 牛乳	米・砂糖	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほうれん草・ホールコーン カットわかめ・えのきたけ	クラッカー	
19日	火	ごはん・しろみさかなふらい そえやさい・けんちんしる ぎゅうにゅう	白身魚フライ 油揚げ・豆腐 牛乳	米・油・砂糖 里芋	たまねぎ・にんじん きょうもろこし・にんじん ささがきごぼう	ビスケット	
20日	水	こっぺばん・まかろにぐらたん じゃむ・れたすとたまごのすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・ミックスチーズ かにかま・豆腐・卵 牛乳	コッペパン・ジャム・バター マカロニ・小麦粉 パン粉・でんぷん	たまねぎ・しめじ ほうれん草・レタス にんじん	おにぎり	
21日	木	ごはん・いそべあげ・みそしる にんじんしりしり ぎゅうにゅう	竹輪・卵・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・天ぷら粉・油 ごま油・ごま・砂糖	あおのり・にんじん カットわかめ・きゃべつ しめじ	ツナマヨパ ン	
22日	金	おたのしみかれーらいす こーるすろーさらだ みにとまと・ぎゅうにゅう	鶏肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも ヨーグルト・ドレッシング	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きぬさや きゃべつ・きゅうり・ミニトマト	ヨーグルト	
25日	月	こまつなちじゃこちやーはん わかめすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 豆腐・ベーコン 牛乳	米・油・ごま	小松菜・にんじん ホールコーン・カットわかめ えのきたけ・バナナ	クッキー	
26日	火	ごはん・やきさかな ひじきに・みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ・茹大豆 豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖	ひじき・にんじん・たまねぎ こんにやく・いんげん カットわかめ・えのきたけ	カルピス ポンチ	
27日	水	こっぺばん・とりにくれもんふうみ ぶろっこりーさらだ・ぎゅうにゅう ベーコンすーぶ	鶏肉・ロースハム ベーコン 牛乳	コッペパン・ジャム でんぷん・油・砂糖 フレンチドレッシング	ブロッコリー・にんじん りんご・きゃべつ たまねぎ・えのきたけ	せんべい	
28日	木	ごはん・ぶたにくいためまりね かきたまじる・おれんじ ぎゅうにゅう	豚肉 卵・豆腐 牛乳	米・油・砂糖 でんぷん	たまねぎ・にんじん ピーマン・えのきたけ ほうれん草・オレンジ	さんしょくだんご	

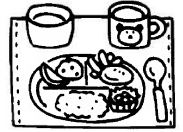
入園・進級おめでとうございます

新年度がスタートいたしました。新しい環境に期待と不安でドキドキ、わくわくしている子どもたち。毎日を元気で過ごせるように、おいしくて栄養たっぷりの給食づくりを心がけてまいります。給食の時間が待ち遠しく、みんなで食べることが楽しみな子どもになってほしいと思っています。本年度もよろしくお祈りいたします。
栄養士・調理師より

保育所の給食

乳幼児期の年齢に応じた栄養摂取基準量の約半分を園の給食（昼食・おやつ）で提供します。

食育計画にも配慮して季節感ある献立作りを行います。
新年度は、子どもたちが給食室を身近な場所として感じられるように見学してもらいます。



▷食事マナー

あいさつや

正しい姿勢

お箸の使い方などを

学びます。

▷食育指導

毎月1回、栄養士より食育指導を受けます（3～5歳児）
食に関するあらゆることを楽しくやさしく教えてもらいます。

▷その他

当番活動による食事の準備・片づけや清掃・手洗い消毒の励行など。

▷菜園活動

保育所の「なかよしばたけ」で

いろいろな野菜を育て、

収穫の喜びを

体験します。



生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

朝ごはんをきちんと食べましょう
～なにがなんでも朝ごはん～
朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんでしっかり食べましょう。

早寝早起きを心がけましょう
夜は9時までには寝るようにし、朝は6時に起きるようにがんばりましょう。じゅうぶんな睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

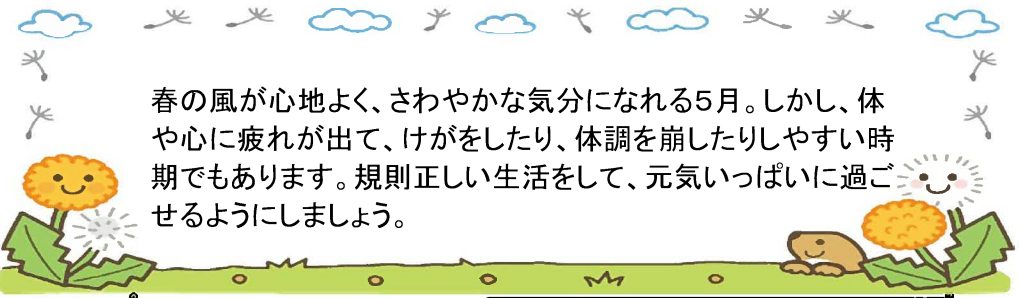
朝、家で排便をしてきましょう
朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、じゅうぶんなトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 7日(木) パインチーズクラッカー・・・クラッカー・クリームチーズ・パイン缶
- 12日(火) ハニートースト・・・食パン・はちみつ・マーガリン
- 14日(木) 焼きそば・・・味付き焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・もやし・にんじん
- 20日(水) おにぎり・・・ご飯・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
- 21日(木) ツナマヨパン・・・ホットケーキミックス・たまねぎ・シーチキン・卵・牛乳・パセリ
- 26日(火) カルピスポンチ・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・カルピスウォーター
- 28日(木) 三色団子・・・上新粉・白玉粉・砂糖

5がつきゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ
このマークは



日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作り
2日	月	さんしょくどん・みそしるばななぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵 油揚げ・豆腐・みそ牛乳	米・油・砂糖	ほうれん草・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ バナナ	クラッカー	
6日	金	かれーraisu よーぐるとあえぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん グリーンピース・みかん缶 パイン缶・バナナ	せんべい	
9日	月	ふれーどん・みそしる すなっぺえんどうさらだぎゅうにゅう	シーチキン・竹輪 油揚げ・豆腐・みそ牛乳	米・砂糖・ごま マヨネーズ じゃがいも	しょうが・すなっぺえんどう にんじん・カットわかめ えのきたけ	ビスケット	
10日	火	ごはん・さんまごまあげ しんじゃがいために・みにとまとぎゅうにゅう	サンマごま揚げ 豚肉 牛乳	米・じゃがいも 砂糖・油	にんじん・たまねぎ 枝豆・ミニトマト	鯉のぼり パン	
11日	水	ろーるばん・こまつなさらだ すばげていみーとそーすぎゅうにゅう	合挽肉 ベーコン 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ・ごま マヨネーズ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・トマト缶 小松菜・もやし	コーン フレーク	
12日	木	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぶん・油 砂糖・鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん さやいんげん・カットわかめ 白菜・しめじ	ミックス ジュース	
13日	金	ごはん・とりにくしおこうじてりやき すていっくやさい・ぼーくびーんず ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 豚肉・茹大豆 牛乳	米・砂糖 マヨネーズ	にんじん・きゅうり たまねぎ・トマト缶	せんべい	
16日	月	えびひらふ・こんさいつくね ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	むきえび・焼き豚 根菜つくね・ベーコン 牛乳	米・バター	にんじん・たまねぎ ホールコーン・グリーンピース チンゲン菜	クラッカー	
17日	火	おべんとうび					
18日	水	こっぺばん・かぼちゃすーぶ すぺいんふうおむれつ・バナナ じゃむ・ぎゅうにゅう	卵・ロースハム ベーコン 牛乳	コッペパン・ジャム じゃがいも	たまねぎ・トマト グリーンピース・かぼちゃ にんじん・バナナ	せんべい	
19日	木	ひじきごはん・にくどうふ みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・焼き豆腐 豚ひき肉・みそ 牛乳	米・砂糖・麩	ひじき・にんじん・えのき 干しいたけ・たまねぎ ねぎ・カットわかめ・きゃべつ	コーン パンケーキ	
20日	金	ごはん・さかなねぎみそやき ほうれんそうなむる ぎゅうにゅう	鮭・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま油 ごま	ねぎ・ほうれん草 もやし・もみのり	クリーム パン	
23日	月	えりんぎごはん・かきたまじる ちんげんさいさつとに ぎゅうにゅう	油揚げ・平天 卵・豆腐 牛乳	米・でんぶん	エリンギ・にんじん・ねぎ チンゲン菜・しめじ えのきたけ・ほうれん草	クッキー	
24日	火	ごはん・さばのかれーたつたあげ そえやさい・はるさめすーぶ ぎゅうにゅう	さばのかれー竜揚げ 豚肉 牛乳	米・マヨネーズ・油 春雨・でんぶん	ブロッコリー・にんじん 干しいたけ・ほうれん草	じゃこ トースト	
25日	水	こっぺばん・じゃむ・おれんじ さかなけちやつぶあん おおよどばんちゃさらだ・ぎゅうにゅう	たら ロースハム 牛乳	コッペパン・ジャム でんぶん・油・ごま 番茶トレンジ	きゃべつ・きゅうり ホールコーン・オレンジ	ビスケット	
26日	木	ごはん・とりにくとたまごのもの おかあえ・みそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・うずら卵 油揚げ・豆腐・みそ かつお節・牛乳	米・砂糖	大根・しょうが・にんにく ブロッコリー・カットわかめ えのきたけ	ちぢみ	
27日	金	はっしゅどびーふ つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	牛肉 シーチキン 牛乳	米・押し麦・油 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん さやいんげん・マッシュルーム ホールコーン・きゃべつ・きゅうり	豆乳 ドーナツ	
30日	月	のざわなチャーはん・おれんじ ちゅうかふうこーんすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 卵・焼き豚・かにか 牛乳	米・ごま・油 でんぶん	野沢菜漬け・たまねぎ クリームコーン缶・たけのこ ほうれん草・オレンジ	バナナ ケーキ	
31日	火	ごはん・ちゅうかふうあえもの きゃべつとぶたにくみそいため てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	豚肉・みそ さきいか・焼き豚 牛乳	米・油・砂糖 和風ドレッシング 鉄分ゼリー	きゃべつ・ピーマン・ねぎ しょうが・切干大根 にんじん・ほうれん草	新じゃが ポテト	



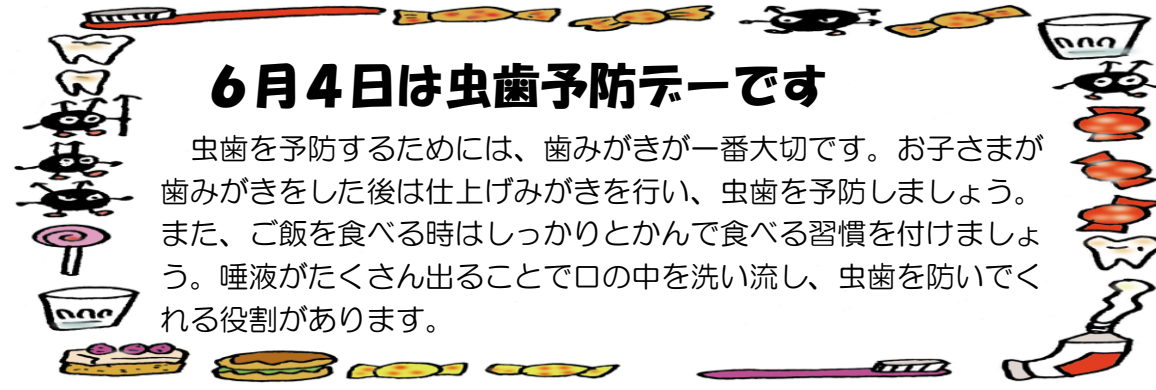
旬の食材



- ♪ 手作りおやつ材料 ♪
- 10日(火) 鯉のぼりパン・・・食パン・生クリーム・いちご
 - 12日(木) ミックスジュース・・・牛乳・みかん缶・パイン缶・バナナ
 - 19日(木) コーンパンケーキ・・・ホットケーキミックス・ホールコーン・ロースハム・ミックスチーズ・バター
 - 24日(火) じゃこトースト・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
 - 26日(木) ちぢみ・・・チヂミミックス・にら・にんじん・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油
 - 27日(火) 豆乳ドーナツ・・・ホットケーキミックス、豆乳、砂糖・油
 - 31日(火) 新じゃがポテト・・・新じゃが・油・塩

6がつきゅうしよくこんだてひょう

手作り
おやつ



6月4日は虫歯予防デーです

虫歯を予防するためには、歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



☆身近な野菜を育て、生長を楽しみに世話をして収穫を喜ぶことで、食への興味・関心を持てるように菜園活動をしています。



日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作り
1日	水	ういんなーさんど とうふとほうれんそうすーぶ ふる一つみくす・ぎゅうにゅう	ウインナー・豆腐 牛乳	コッペパン	きゃべつ・ほうれん草 にんじん・コーン・えのき みかん缶・パン缶・バナ	アスパラガ ス	
2日	木	えんどうまめごはん・ぎゅうにゅう こうやどうふのおらんだに はくさいとつなごまあえ	鶏肉・高野豆腐 シーチキン 牛乳	米・でんぶん・油 砂糖・ごま じゃがいも	えんどう豆・たまねぎ にんじん・ピーマン 白菜	ヨーグルト バナナケーキ	
3日	金	ごはん・えびかつ わふうさらだ・みそしる ぎゅうにゅう	エビカツ・かつお節 豆腐・みそ 牛乳	米・油・じゃがいも 和風ドレッシング	ひじき・ほうれん草 カットわかめ・たまねぎ	ホームパイ	
6日	月	わかめごはん・ごもくすーぶ しゅーまい ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・シューマイ 牛乳	米・砂糖・でんぶん	わかめ・にんじん・しいたけ こんにやく・もやし・たけの しめじ・ねぎ	バーム クーヘン	
7日	火	ごはん・さばのみぞれに とうにゅうみそしる・ごもくまめ ぎゅうにゅう	さばのみぞれ煮 豆腐・豆乳・みそ 煮豆・牛乳	米・さといも	たまねぎ・にんじん えのきだけ・しょうが	ミニパフェ	
8日	水	ろーるばん・かきあげ にこみうどん・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	牛肉・油揚げ かまぼこ 牛乳	ロールパン・うどん さつまいも・油 天ぷら粉・鉄分ゼリー	にんじん・ほうれん草 たまねぎ	マリー ビスケット	
9日	木	ちゅうかふうまぜごはん ぶろっこりーごまねーず みそしる・ぎゅうにゅう	焼き豚・ロースハム 豆腐・みそ 牛乳	米・ごま油・ごま マヨネーズ じゃがいも	しいたけ・にんじん たけのこ・ブロッコリー カットわかめ	ピザ トースト	
10日	金	ごはん・あげじゃがそぼろに こまつなとちくわのごまあえ ぎゅうにゅう	合挽肉・平天 竹輪 牛乳	米・じゃがいも・油 でんぶん・砂糖 ごま	にんじん・さやいんげん こんにやく・小松菜	プリッツ	
13日	月	ごはん・ぶたにくしょうがやき まかにさらだ・みにとまと ぎゅうにゅう	豚肉・ロースハム 牛乳	米・砂糖・油 マカロニ・マヨネーズ	しょうが・きゃべつ にんじん・きゅうり ミニトマト	あんぱんまん ソフトせんべい	
14日	火	かれーらいす ふつ一つみくす ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	米・油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん みかん缶・パン缶 バナナ	ハーベスト	
15日	水	こくとうばん・めんちかつ みねすとろーねすーぶ にんじんぐらっせ・ぎゅうにゅう	メンチカツ ベーコン 牛乳	黒糖パン・油・砂糖 バター・マカロニ じゃがいも	にんじん・たまねぎ トマト・ホールコーン	ミレー ビスケット	
16日	木	まーぼーどん・はるまき おれんじ ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌・春巻き 牛乳	米・油・砂糖 でんぶん・ごま油	たまねぎ・にんじん・いら たけのこ・しょうが・ねぎ オレンジ	きなこ クッキー	
17日	金	ごはん・さばのおしやき ぶろっこりーしらあえ せんぎりすーぶ・ぎゅうにゅう	さば・豆腐 みそ 牛乳	米・ごま・砂糖	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・きゃべつ	スティック パン	
20日	月	すたみならいす・わかめすーぶ ばなな ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ 豆腐・ベーコン 牛乳	米・砂糖	ごぼう・にんじん しいたけ・カットわかめ えのきたけ・バナナ	芋けんぴ	
21日	火	ごはん・さけのれもんふうみ せんぎりうまに・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・平天 牛乳	米・でんぶん・油 砂糖・鉄分ゼリー	干切大根・こんにやく にんじん	マーレード ケーキ	
22日	水	ろーるばん・ふれんちさらだ いたりあんすばげてい ぎゅうにゅう	ベーコン 牛乳	ロールパン スパゲティ・油 フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・きゅうり ブロッコリー・りんご	コーン おにぎり	
23日	木	ごはん・とりにくこうそうばんこや みにとまと・やさいすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・パン粉・油	ガーリックパウダー・パセリ かぼちゃ・にんじん・えのき ほうれん草・ミニトマト	あじさい ヨーグルト	
24日	金	ごはん・あじこうみあげ ぶたじる・おれんじ ぎゅうにゅう	あじ・豚肉 みそ・牛乳	米・油・砂糖 でんぶん ごま	ねぎ・天根・にんじん ごぼう・こんにやく しめじ・オレンジ	白い ふうせん	
27日	月	ごはん・はるさめさらだ さけのちゃんちゃんやき ぎゅうにゅう	鮭・焼き豚 みそ・牛乳	米・バター・砂糖 はるさめ・ごま油	たまねぎ・にんじん きゃべつ・もやし きゅうり	ヨーグルト	
28日	火	きのこすーすがけらいす ころころさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・茹大豆 ロースハム 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・えのき・しめじ マッシュルーム・ブロッコリー きゅうり・にんじん	大学 かぼちゃ	
29日	水	こつべばん・じゃむ・ぎゅうにゅう おむれつ・すていっくやさい やさいのうまじおすーぶ	オムレツ ベーコン 牛乳	コッペパン・ジャム じゃがいも・マヨネーズ オリーブ油	きゃべつ・にんじん たまねぎ・きゅうり	きなこ餅	
30日	木	てりやきどん・みそしる ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぶん・砂糖	きゃべつ・にんじん カットわかめ・たまねぎ えのき・バナナ	もちもち チーズパン	



青組・・・スイカとトウモロコシを植えました。



黄組・・・キュウリと茄子を植えました。



桃組・・・枝豆とプチトマトを植えました。



赤組・・・プチトマトを植えました。

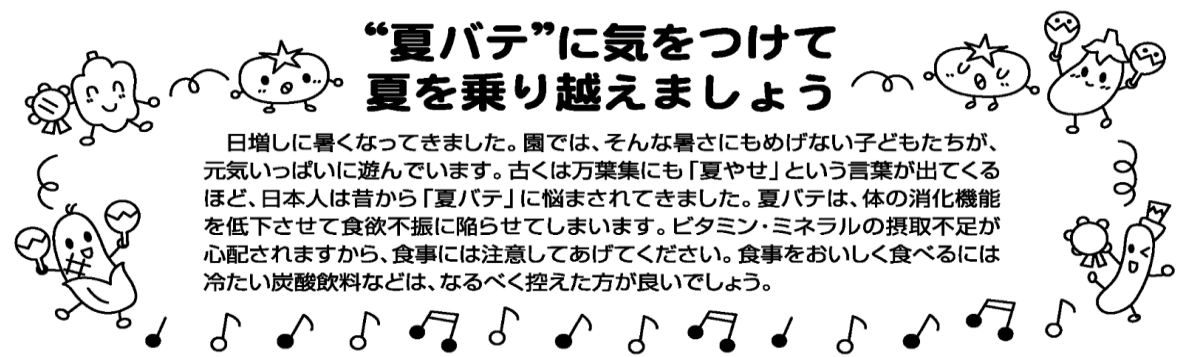


緑・ひよこ・・・
園庭に植えてある野菜を見えています。
保育所ではたくさん遊んで、給食を
おいしそうに食べています。

- ♪ 手作りおやつ材料 ♪
- 2日(木) ヨーグルトバナナケーキ・・・ホットケーキミックス・ヨーグルト・砂糖・バナナ・バター
 - 7日(火) ミニパフェ・・・カステラ・コーンフレーク・生クリーム・みかん缶
 - 9日(木) ピザトースト・・・食パン・ホールコーン・ウインナー・ミックスチーズ・ピザソース
 - 16日(木) きなこクッキー・・・きなこ・小麦粉・バター・砂糖
 - 21日(火) マーレードケーキ・・・ホットケーキミックス・バター・牛乳・マーレード
 - 22日(水) コーンおにぎり・・・米・ホールコーン・塩
 - 23日(木) あじさいヨーグルト・・・ヨーグルト・砂糖・ぶどうジュース・寒天
 - 28日(火) 大学かぼちゃ・・・かぼちゃ・油・砂糖

7月きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ



“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

— 保育所の畑で収穫した野菜を使ってカレークッキングをしました —



畑で玉ねぎ、じゃが芋、キャベツを収穫しました。



玉ねぎの皮をむいたよ

桃組



人参の皮をむいて切ったよ。キャベツを洗ったよ

黄組



じゃが芋の皮をむいて切ったよ。玉ねぎも切ったよ

青組



家から持ってきたご飯にカレーをかけていただきます!



♪ 手作りおやつの材料 ♪

5日(火) きなこトースト・・・食パン・マーガリン・きなこ・砂糖

7日(木) セタゼリー・・・粉寒天・牛乳・砂糖・ブルーハワイシロップ・みかん缶

12日(火) 冷やしみたらし・・・白玉粉・絹豆腐・しょうゆ・砂糖・でんぷん

14日(木) 桃スムージー・・・桃缶・牛乳・ヨーグルト・はちみつ

19日(火) フルーツ杏仁・・・牛乳・粉寒天・ミカン缶・パイン缶・バナナ

28日(木) 茹でとうもろこし・・・とうもろこし

日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作り
1日	金	ごはん・ちんじやおろす れたすすーぶ・おれんじ ぎゅうにゅう	牛肉・ベーコン 牛乳	米・油・砂糖 ごま油	ピーマン・たけのこ・人参 たまねぎ・クリームコーン缶 レタス・オレンジ	源氏パイ	
4日	月	ほーくかれーらいす ほうれんそうさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ロースハム・牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも・ごま マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・きゃべつ	とんがりコーン	
5日	火	ごはん・あじなばんつけ みそしる・えだまめ ぎゅうにゅう	あじ・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・カットわかめ きゃべつ・しめじ・枝豆	きなこ トースト	
6日	水	こっぺばん・みねすろろーねすーぶ とりにくまーまれーどやき すていっきゅうり・ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	コッペパン・マーマレード マヨネーズ じゃがいも・マカロ	きゅうり・たまねぎ にんじん・トマト コーン	ヨーグルト	
7日	木	さらだすし・たなばたじる ほしがたごころつけ ぎゅうにゅう	シーチキン・油揚げ ちりめんじゃこ 星形コロッケ・牛乳	米・砂糖ごま そうめん・油	きゅうり・にんじん 干しいたけ・オクラ	セタゼリー	
8日	金	ごはん・てりやきちきん ぶろっこりーさらだ ペーこんすーぶ・ぎゅうにゅう	照り焼きチキン ベーコン 牛乳	米・フレンチドレッシング	ブロッコリー・にんじん りんご・きゃべつ たまねぎ・えのきたけ	ばかうけ	
11日	月	かみかみらいす・はるさめすーぶ ちんげんさいちゅうかあえ ばなな・ぎゅうにゅう	茹大豆・焼き豚 豚肉 牛乳	米・もち米・砂糖 ごま油 春雨・でんぷん	干しいたけ・にんじん チンゲン菜・もやし ほうれん草・バナナ	ホームパイ	
12日	火	ごはん・やきさかな・みそしる きゅうりすのもの ぎゅうにゅう	鮭・ちりめんじゃこ 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖 じゃがいも	きゅうり・わかめ えのきたけ	冷やし みたらし	
13日	水	ろーるばん・つなわふうすばげてい こーるすろーさらだ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	シーチキン ロースハム 牛乳	ロールパン・鉄分ゼリー スパゲティ・油 コールスロッドレッシング	たまねぎ・にんじん ピーマン・しめじ きゃべつ・きゅうり	アンパンマン せんべい	
14日	木	ちゅうかどん・あげぎょうざ みにとまと ぎゅうにゅう	むきえび・豚肉 うずら卵・ぎょうざ 牛乳	米・砂糖・でんぷん ごま油・油	たまねぎ・人参・たけのこ きゃべつ・チンゲン菜 ねぎ・ミニトマト	桃スムージー	
15日	金	ごはん・さけのまよねーずやき きゃべつこんぶあえ・みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ みそ 牛乳	米・マヨネーズ ごま油	たまねぎ・カットわかめ 白菜・きゃべつ・きゅうり にんじん	クリームパ ン	
19日	火	ごはん・あじふらい みそしる・そえやさい ぎゅうにゅう	アツフライ・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・油	きゃべつ・ミニマト かっとうわかめ・たまねぎ えのきたけ	フルーツ 杏仁	
20日	水	ろーるばん・ひやしうどん こんさいつくね・そえやさい ぎゅうにゅう	油揚げ・かにかま 根菜つくね 牛乳	ロールパン・うどん 砂糖・マヨネーズ	ほうれんそう・ブロッコリー	チューベツト	
21日	木	ごはん・あつあげそぼろあんかけ じゃこぴーまん ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米・砂糖・でんぷん 油	にんじん・たまねぎ 干しシイタケ・さやいんげん ピーマン	茹 とうもろこし	
22日	金	なつやさいかれーらいす おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 フレンチドレッシング	かぼちゃ・たまねぎ・なす とまと・ピーマン・きゃべつ ブロッコリー・パイン缶	番茶 わらびもち	
25日	月	たきこみごはん・タコボール ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・タコボール ベーコン 牛乳	米・油	にんじん・ごぼう 干しいたけ・ホールコーン チンゲン菜・たまねぎ	黒糖かりんとう	
26日	火	ごはん・とうがんとすーぶ さばのみそに・いんげんごまあえ ぎゅうにゅう	さばの味噌煮 豆腐・竹輪 牛乳	米・ごま	冬瓜・にんじん さやいんげん	ヨーグルト 和え	
27日	水	ろーるばん・ひやしそうめん やさいそてー・イカリングフライ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	イカリングフライ ベーコン 牛乳	ロールパン・そうめん 油・鉄分ゼリー	ほうれん草・にんじん しめじ・コーン	ブルーベ リー ケーキ	
28日	木	ごはん・かぼちゃそぼろあんかけ こまつなあえもの・すいか ぎゅうにゅう	鶏ひき肉 ロースハム 牛乳	米・砂糖・ごま油	かぼちゃ・グリーンピース にんじん・こんにやく 小松菜・もやし・スイカ	焼きそば	
29日	金	ごはん・とりにくごまだれかけ おくらおかかあえ ちゅうかふうすーぶ・ぎゅうにゅう	鶏肉・かつお節 かにかま 牛乳	米・でんぷん・油 ごま・砂糖	おくら・にんじん クリーム缶・たけのこ ほうれん草・にんじん	アイス クリーム	

8がつ こんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作りおやつ
1日	月	ごはん・しろみさかなふらい ぼいるじゃべつ・やさいすーぶ ぎゅうにゅう	白身魚フライ ベーコン 牛乳	米・油 タルタルソース じゃがいも	きゃべつ・たまねぎ にんじん・ほうれん草 ホールコーン	麦ふあ	
2日	火	しーちきんごはん・みそしる かぼちゃにもの ぎゅうにゅう	シーチキン 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖	にんじん・ごぼう・かぼちゃ 干しいたけ・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ	ハニー トースト	
3日	水	ろーるばん・ぎゅうにゅう なすいりみーとすばげてい ぶろっこりーさらだ	合挽肉 ロースハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・なす トマト缶・グリーンピース ブロッコリー・りんご	コーン おにぎり	
4日	木	ごはん・たまごやき ひじきにもの・みそしる ぎゅうにゅう	卵焼き・油揚げ 茹大豆・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖	ひじき・にんじん・しめじ こんにゃく・さやいんげん カットわかめ・きゃべつ	ミックス ジュース	
5日	金	はやしらいす おおよどばんちゃさらだ ぎゅうにゅう	牛肉 ロースハム 牛乳	米・押し麦 じゃがいも・油 番茶ドレッシング	たまねぎ・にんじん さやいんげん・しめじ きゃべつ・きゅうり・コーン	枝豆	
8日	月	こまつなとじゃこちゃーはん ぶたしゃぶさらだ・おれんじ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	米・油・ごま ごまドレッシング	小松菜・にんじん・コーン ミニトマト・太もやし きゅうり・オレンジ	コーン フレーク	
9日	火	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・油あげ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぷん・砂糖 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん さやいんげん・カットわかめ なす・えのきたけ	ちぢみ	
10日	水	ろーるばん・たんどりーちきん ぼーくびーんず・ぶどう ぎゅうにゅう	鶏肉・ヨーグルト ベーコン・豚肉 茹大豆・牛乳	ロールパン	たまねぎ・にんじん トマト缶・ぶどう	コーン おにぎり	
12日	金	すたみならいす べーこんすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ ベーコン 牛乳	米・砂糖	ごぼう・にんじん・たまねぎ 干しいたけ・グリーンピース きゃべつ・えのき・バナナ	アスパラガス	
16日	火	しーふーどかれーらいす つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	シーフードミックス スキムミルク シーチキン・牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・ホールコーン きゃべつ・きゅうり・コーン	フライド ポテト	
17日	水	ろーるばん・ひやしちゅうか いそべあげ・みにとまと ぎゅうにゅう	ロースハム 竹輪 牛乳	ロールパン・中華麺 ごまだれ・天ぷら粉 油	きゅうり・カットわかめ にんじん・あおのり ミニトマト	ヨーグルト	
18日	木	ごはん・さばかれーたつたあげ えいようすいとん・てつぶんぜりー ぶろっこりーおかかあえ・ぎゅうにゅう	さばかれー竜田揚げ スキムミルク・鶏肉 油揚げ・牛乳	米・油・小麦粉 白玉粉 鉄分ゼリー	にんじん・ほうれん草 ねぎ・ブロッコリー	カルピス ポンチ	
19日	金	ちぎんらいす ばんぶきんすーぶ・すいか ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・バター・油	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・かぼちゃ スイカ	エースコイン	
22日	月	ごはん・にくじゃが きゅうりすのもの ぎゅうにゅう	牛肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米・じゃがいも 砂糖	たまねぎ・にんじん こんにゃく・さやいんげん きゅうり・わかめ	プライム クラッカー	
23日	火	ごはん・ちきんなげつと ぼてとさらだ・わかめすーぶ ぎゅうにゅう	チキンナゲット ロースハム・豆腐 ベーコン・牛乳	米・油・じゃがいも マヨネーズ	きゅうり・にんじん カットわかめ・えのきたけ チンゲン菜	豆乳 ドーナツ	
24日	水	しよくばん・さかなけちやつぶん とうふとほうれんそうすーぶ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	たら 豆腐 牛乳	食パン・でんぷん 油・砂糖・ごま マヨネーズ	しょうが・にんじん きゅうり・ほうれん草 コーン・えのきたけ	ハーベスト	
25日	木	ごはん・ぶたにくいためまりね みそしる・おれんじ ぎゅうにゅう	豚肉・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・カットわかめ 白菜・しめじ・オレンジ	ツナマヨパン	
26日	金	かるしうむごはん・にくとうふ みそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・豆腐 かつお節・豚ひき肉 油揚げ・牛乳	米・ごま・砂糖 さといも	塩昆布・たまねぎ・えのき ねぎ・しょうが・大根 にんじん・ごぼう	スティック パン	
29日	月	ごはん・ししゃもてんぶら ちゅうかふうあえもの・みそしる ぎゅうにゅう	ししゃも天ぷら さきいか・焼き豚 豆腐・みそ・牛乳	米・油・じゃがいも 和風ドレッシング	切干大根・にんじん ほうれん草・カットわかめ えのきたけ	ミレー ビスケット	
30日	火	なつやさいかれーらいす ぶろっこりーごまねーず ぎゅうにゅう	豚肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 ごま・マヨネーズ	かぼちゃ・たまねぎ・なす トマト・ピーマン ブロッコリー	ヨーグルト 和え	
31日	水	ろーるばん・ひやしそうめん びーまんつなあえ・こーんふらい みにとまと・ぎゅうにゅう	シーチキン コーンフライ 牛乳	ロールパン そうめん・ごま 砂糖・油	ピーマン・にんじん ミニトマト	きなこもち	

釜炒り茶作り体験をしました

お茶にはさまざまな種類があり、身体に良い栄養素が多く含まれています。カテキンは緑茶などに多く含まれるポリフェノールの一種で、殺菌作用があります。このカテキンの殺菌作用は、お寿司屋さんでも利用されています。お寿司屋さんでは、生魚と一緒にカテキンの含まれたお茶を出すことでお腹を壊すことを防いでいるのです。また、カテキンの殺菌作用によって、インフルエンザなどの感染症を予防できると言われています。甘いジュースではなくお茶を飲んで、風邪や感染症から身体を守るようにしていきたいですね。



◎ひよこ・緑・赤組さんは茶の葉に興味津々で、触って遊びました。

◎釜炒り茶作り手順

- ① 茶の新芽を摘みます。
- ② 軽く炒った茶葉を揉みます。
- ③ 揉んだ茶葉を水分が抜けるように炒ります。
- ④ 茶葉から水分が出るようにしっかり揉みます。
- ⑤ ③④を4回ほど繰り返します。
- ⑥ 天日干しかレンジでしっかり乾燥させて出来上がりです。

☆子どもたちもこの工程で作りました。



◎桃・黄・青組さんは、力を合わせて茶の葉を揉みました。美味しいお茶を作ろうと一生懸命揉んでいました。



上尾さんにお茶の作り方やもみ方を教えてもらったり、炒る所を見せてもらったりしました。

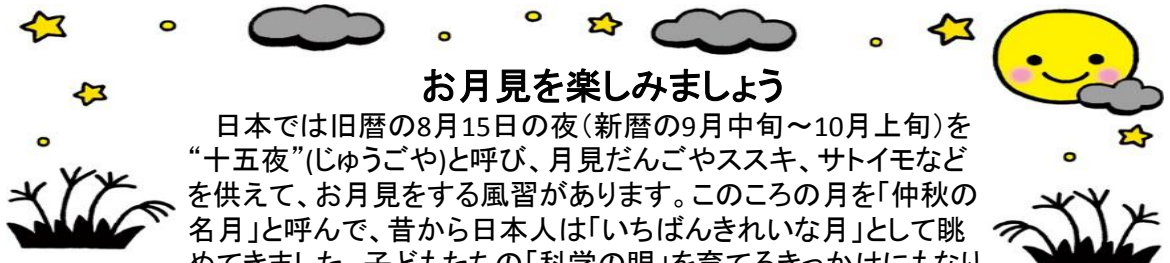
♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 2日(火) ハニートースト…食パン、はちみつ、マーガリン
- 4日(木) ミックスジュース…パン缶、みかん缶、バナナ、牛乳
- 9日(火) ちぢみ…千疋ミックス、にら、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢
- 10日(水) コーンおにぎり…米、コーン、塩
- 16日(火) フライドポテト…フライドポテト、塩、油
- 18日(木) カルピスポンチ…みかん缶、パン缶、バナナ、カルピスウォーター
- 23日(火) 豆乳ドーナツ…ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、油
- 25日(木) ツナマヨパン…ホットケーキミックス、たまねぎ、シーチキン、マヨネーズ、牛乳、ハセリ
- 30日(火) ヨーグルト和え…ヨーグルト、みかん缶、パン缶、バナナ

お茶作りは、大淀町農業委員で大淀町茶業組合会長でもある上尾年雄さんに教えていただきました。お茶を作る作業はとても体力が必要です。子どもたちは茶作りを通して、お茶を知ることだけでなく、友達と力を合わせて作り上げる達成感を味わうことができました。出来上がったお茶を「美味しい!!」「おかわりしたい!」と言いながら飲んでいました。

9月きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ



お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬~10月上旬)を“十五夜”(じゅうごや)と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

今年の十五夜は9月10日です。保育所では8日に月見団子クッキングをしたいと思います。



◎ 流しそうめんをしました。畑で収穫したプチトマトとゼリーも流しました。

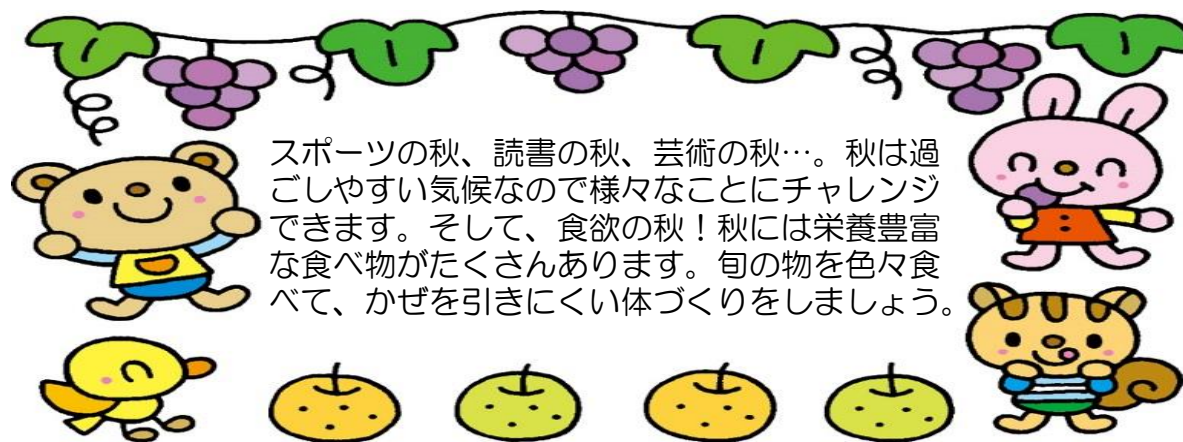
日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作り
1日	木	ごはん・ごしきあえ ぶたにくときゃべつみそいため ぎゅうにゅう	豚肉・みそ かつお節 牛乳	米・油・砂糖	きやべつ・赤ピーマン・ねぎ 小松菜・太もやし・にんじん しめじ・コーン・しょうが	もちもち チーズぱん	
2日	金	ごはん・とりにくこーんふれーくやき やさいのうまじおすーぶ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・マヨネーズ コーンフレーク オリーブ油・じゃがいも	きやべつ・にんじん たまねぎ・きゅうり	よーぐると あえ	
5日	月	はえりあ・まかろにざらだ ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	シーフードミックス ロースハム・ベーコン 牛乳	米・バター・マカロニ マヨネーズ	たまねぎ・赤ピーマン きゅうり・にんじん チンゲン菜・コーン	たべっこ どうぶつ	
6日	火	ごはん・さけれもんふうみ とうにゅうみそしる・ばなな ぎゅうにゅう	鮭・豆腐 みそ・豆乳 牛乳	米・でんぷん・油 さといも	たまねぎ・にんじん えのきたけ・しょうが バナナ	ぴざ とーすと	
7日	水	ろーるぼん・ひやしうどん しゅーまい・みにとまと ぎゅうにゅう	油揚げ・かにかま しゅーまい 牛乳	ロールパン うどん・砂糖	ほうれん草・ミニトマト	かるしうむ せんべい	
8日	木	ひじきごはん・かぼちゃてんぷら みそしる ぎゅうにゅう	油あげ・豆腐 みそ 牛乳	米・砂糖 天ぷら粉・油	ひじき・にんじん・しめじ 干しシイタケ・かぼちゃ カットわかめ・きやべつ トマト・たまねぎ・ねぎ ほうれん草・太もやし	つきみ だんご	
9日	金	ごはん・ほうれんそうなむる ぎゅうにくとまとのすきやき ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 牛乳	米・砂糖・油 ごま油・ごま		まりー	
12日	月	ふれーくどん・かきあげ みそしる ぎゅうにゅう	シーチキン・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま さつま芋 てんぷら粉・油	しょうが・たまねぎ にんじん・カットわかめ えのきたけ	よーぐると	
13日	火	ごはん・さばのしょうがに はくさいとろみに・てつぶんゼリー ぎゅうにゅう	さば・豚肉 牛乳	米・砂糖・でんぷん 鉄分ゼリー	しょうが・白菜 にんじん・ねぎ	ふるーつ あんじん	
14日	水	ういんなーさんど・きなこまめ みねすろーねすーぶ ぎゅうにゅう	ウインナー・ベーコン 茹大豆・きなこ 牛乳	コッペパン・油 マカロニ・砂糖 じゃがいも	きやべつ・たまねぎ にんじん・トマト コーン	うすやき せんべい	
15日	木	ごはん・さけねぎみそやき にくだんごとはくさいすーぶ なし・ぎゅうにゅう	鮭・みそ 肉団子 牛乳	米・砂糖・ごま油	ねぎ・白菜・にんじん たまねぎ・えのきたけ 梨	ぱいん むしぱん	
16日	金	かれーらいす こまつなざらだ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ベーコン 牛乳	米・押し麦 じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん 小松菜・太もやし	しろい ふうせん	
20日	火	まーぼーどん・はるまき ちゅうかふうすーぶ ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌・春巻き かにかま・牛乳	米・油・砂糖 でんぷん・ごま油	たまねぎ・たけのこ・ねぎ にんじん・らー・ほうれん草 ねぎ・クリームコーン缶	いもけんぴ	
21日	水	ろーるぼん・くりむばすた こーるすーざらだ ぎゅうにゅう	ベーコン・豆腐 ロースハム 牛乳	ロールパン スパゲティ コールスロートレッシング	ほうれん草・たまねぎ しめじ・きやべつ にんじん・きゅうり	きなこ くつきー	
22日	木	ごはん・いわしうめ ちくげんに・てつぶんゼリー ぎゅうにゅう	いわし・鶏肉 高野豆腐	米・さといも 鉄分ゼリー	にんじん・こんにやく ごぼう・干しいたけ	みに ばふえ	
26日	月	ぎゅうにくごはん・ころころざらだ みそしる ぎゅうにゅう	牛肉・茹大豆 ロースハム・油揚げ 豆腐・みそ・牛乳	米・マヨネーズ	にんじん・ねぎ・きゅうり カットわかめ・白菜	ぶりつつ	
27日	火	ごはん・あじこうみあげ のっぺいじる ぎゅうにゅう	あじ・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・油・砂糖・ごま さといも・でんぷん	ねぎ・大根・にんじん こんにやく	よーぐると ばななけーき	
28日	水	こっぺぱん・じゃむ えびけちやっぶそーす・なし くりーむしゅー・ぎゅうにゅう	エビフリッター 鶏肉 牛乳	コッペパン・ジャム 油・ごま油 じゃがいも	にんじん・たまねぎ クリームコーン・しめじ ブロッコリー・梨	よこづな あられ	
29日	木	きのこごはん・おむれつ みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・豆腐 みそ 牛乳	米	にんじん・しめじ・まいたけ 干しいたけ・オムレツ カットわかめ・大根・えのき	やきそば	
30日	金	ごはん・ぶろっこりーしらあえ だいこんとさとうものそぼろに ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・豆腐 みそ 牛乳	米・さといも・砂糖 でんぷん・ごま	大根・にんじん グリーンピース ブロッコリー	なしけーき	



- ♪ 手作りおやつ材料 ♪
- 1日(木) もちもちチーズパン・・・白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油
 - 2日(金) ヨーグルト和え・・・ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・バナナ
 - 6日(火) ピザトースト・・・食パン・コーン・ウインナー・ミックスチーズ・ピザソース
 - 8日(木) 月見団子・・・上新粉・白玉粉・豆腐・きなこ・砂糖
 - 13日(火) フルーツ杏仁・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・牛乳・粉寒天
 - 15日(木) パイン蒸しパン・・・蒸しパンミックス・牛乳・パイン缶
 - 21日(水) きなこクッキー・・・きなこ・小麦粉・バター・砂糖
 - 22日(木) ミニパフェ・・・カステラ・コーンフレーク・生クリーム・パイン缶・みかん缶
 - 27日(火) ヨーグルトバナナケーキ・・・ホットケーキミックス・ヨーグルト・砂糖・バナナ・バター

10月きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。

月見団子クッキングをしました

お団子
美味しい!



①同量の白玉粉と絹ごし豆腐を袋に入れて混ぜました。

③お湯で湯がいて食紅で目と耳を描いてウサギ団子の出来上がりです。

きな粉をつけて食べました。



ひよこ・緑組



赤組

お団子と一緒にススキと萩の花も飾りました

可愛いウサギができました。



桃組



黄組



青組

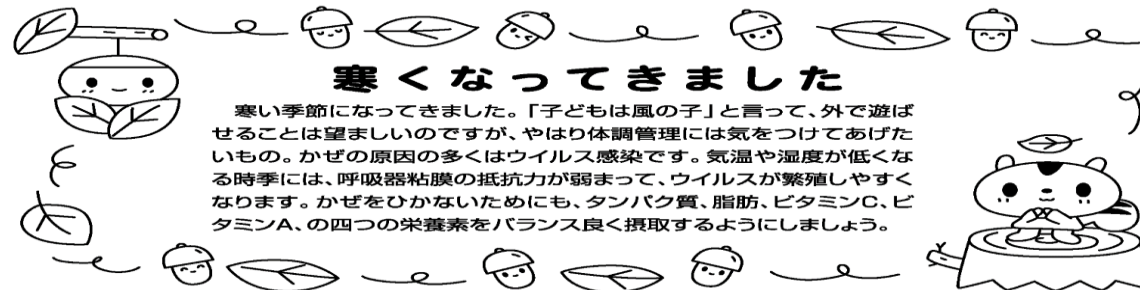
日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作り	
3日	月	ごはん・あつあげそぼろあんかけ ひじきのさらだ・ゼリー ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 かにかま 牛乳	米・砂糖・でん粉 ごま・マヨネーズ 鉄分ゼリー	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん ひじき・小松菜	きなこもち		
4日	火	ごはん・さばのみそに そくせきづけ・かきたまごしる ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 卵・豆腐 牛乳	米・でん粉	きゅうり・白菜・にんじん 塩昆布・えのきたけ ほうれん草	おこのみ やき		
5日	水	こっぺぱん・ほうれんそうさらだ にこみはんばーぐ・じゃむ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ロースハム 牛乳	コッペパン・ジャム ごま・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ しめじ・ほうれん草 きゃべつ	レモンパック		
6日	木	のざわなちゃーはん とりにくれもん・れたすすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 焼き豚・卵・鶏肉 ベーコン・牛乳	米・ごま・油 でん粉	野沢菜漬け・たまねぎ クリームコーン缶・にんじん れたす	かるびす ぼんち		
7日	金	ごはん・やきさかな・みそしる せんぎりうまに ぎゅうにゅう	塩鮭・平天 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖	切干大根・こんにやく にんじん・カットわかめ きゃべつ・しめじ	カップケー キ		
11日	火	ごはん・しろみさかなのみそれに ぶろっこりーおかかあえ きのこじる・ぎゅうにゅう	ほぎ・かつお節 豆腐・八丁味噌 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	大根・フロッコリー なめこ・えのきたけ・しめじ ねぎ	まーまれー どけーき		
12日	水	ろーるぱん・おんやさいさらだ いたりあんすばげてい ぎゅうにゅう	カレールー ロースハム 牛乳	ロールパン スパゲティ・油 フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・きゃべつ フロッコリー・パイン缶	じゃこ おにぎり		
13日	木	てりやきどん・ばなな とまとたまごのすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・卵 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	きゃべつ・にんじん トマト・たまねぎ バナナ	ぱいんちーず くらっかー		
14日	金	わかめごはん・みそしる ちんげんさいさつとに ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・平天・豆腐 みそ・牛乳	米・油	わかめ・にんじん 干しいたけ・チンゲン菜 しめじ・えのきたけ・大根	あんぱん		
17日	月	ちゅうかふうませごはん いかりんぐふらい はるさめすーぶ・ぎゅうにゅう	焼き豚・豚肉 イカリングフライ 牛乳	米・ごま油・油 春雨・でん粉	干しいたけ・たけのこ にんじん・ほうれん草	ぼたぼた やき		
18日	火	弁当日						
19日	水	こっぺぱん・まかにぐらたん ベーコンすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉・ミックスチーズ ベーコン 牛乳	コッペパン・小麦粉 マカロニ・油・バター パン粉	たまねぎ・しめじ・なす ほうれん草・にんじん きゃべつ・バナナ	みれー びすけつと		
20日	木	くりごはん・おやこに にゅうめん ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 卵・油揚げ 牛乳	米・粟・砂糖 そうめん	たまねぎ・にんじん グリーンピース・白菜 ねぎ	さつまいも すていっく		
21日	金	ぼーくかれーらいす はくさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ロースハム・牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん グリーンピース・白菜 コーン・りんご	じゃこ トースト		
24日	月	ごはん・あじふらい・ぶたじる にんじんしりしり ぎゅうにゅう	アジフライ・卵 豚肉・豆腐・みそ 牛乳	米・油・ごま油 ごま	にんじん・かぼちゃ たまねぎ・きゃべつ	こーん ふれーく		
25日	火	えりんぎごはん・みそしる さつまいもおれんじに ぎゅうにゅう	油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・さつまいも 砂糖 鉄分ゼリー	エリンギ・にんじん・ねぎ カットわかめ・たまねぎ えのきたけ	りんご むしぼん		
26日	水	ろーるぱん・にこみうどん めんちかつ・そえやさい ぎゅうにゅう	牛肉・かまぼこ メンチカツ 牛乳	ロールパン うどん・油 マヨネーズ	にんじん・ほうれん草 きゅうり	むぎふあ		
27日	木	ごはん・みそしる・りんご さけのまよねーずやき ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・カットわかめ 白菜・しめじ・りんご	まかに きなこ		
28日	金	ごはん・あげじゃがそぼろに きゃべつごまみそあえ ぎゅうにゅう	合挽肉・平天 竹輪・みそ 牛乳	米・じゃがいも 油・でん粉・砂糖 ごま	にんじん・さやいんげん こんにやく・きゃべつ	ばかうけ		
31日	月	ほうろーんかかれーらいす ふれんちさらだ・おれんじ ぎゅうにゅう	牛肉・うずら卵 スキムミルク 牛乳	米・油 フレンチドレッシング スマイルポテト	かぼちゃ・たまねぎ・人参 フロッコリー・きゅうり コーン・りんご・オレンジ	かぼちゃの けーき		

♪ 手作りおやつつ材料 ♪

- 4日(火) お好み焼き・・・お好み焼き粉・きゃべつ・豚肉・桜エビ・卵・ソース・あおのり
- 6日(木) カルピスボンチ・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・カルピスウォーター
- 11日(火) マーメイドケーキ・・・ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・マーメイド
- 12日(水) じゃこおにぎり・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
- 13日(木) パインチースクラッカー・・・クラッカー・クリームチーズ・パイン缶
- 20日(木) さつまいもスティック・・・さつまいも・油・塩
- 21日(金) じゃこトースト・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
- 25日(火) りんご蒸しパン・・・蒸しパンミックス・牛乳・りんご・砂糖
- 27日(木) マカロニきな粉・・・マカロニ・きなこ・砂糖

11月きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ



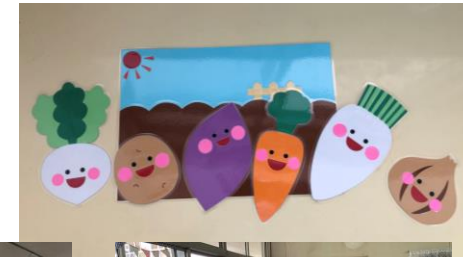
寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



★ 食育指導 ★

毎月管理栄養士の先生に保育所へ来てもらい食育指導を行なっています。体や栄養のこと、食事のマナーのことなど子どもたちにわかりやすく説明してまいります。9月の食育指導は手作りの教材を使った『野菜クイズ』でした。子どもたちは毎月楽しく食育について学んでいます。



日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作り
1日	火	ごはん・しろみさかなふらい こまつなのとうにゅうくりーむに てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	白身魚フライ 鶏肉・豆乳 牛乳	米・油・じゃがいも 米粉・鉄分ゼリー	小松菜・にんじん たまねぎ・しめじ	はにー とーすと	
2日	水	こっぺぱん・ぼーくびーんず すべいんふうおむれつ ばなな・ぎゅうにゅう	卵・ベーコン 豚肉・茹大豆 牛乳	コッペパン じゃがいも・砂糖	たまねぎ・グリーンピース にんじん・トマト缶 バナナ	えーすこい ん	
4日	金	ごはん・にくじゃが ちゅうかふうあえもの ぎゅうにゅう	牛肉・さきいか 焼き豚 牛乳	米・じゃがいも 油・砂糖 和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん こんにやく・さやいんげん 切干大根・ほうれん草	よーぐると あえ	
7日	月	さんしょくどん・みそしる りんご ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖	ほうれん草・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ りんご	えんとりー	
8日	火	ごはん・やきぎかな ちんげんさいちゅうかあえ かきたまじる・ぎゅうにゅう	さば・卵 豆腐 牛乳	米・砂糖・ごま油 でん粉	チンゲン菜・にんじん 太もやし・えのきたけ ほうれん草・カットわかめ	むしばん	
9日	水	ろーるばん・ぎゅうにゅう すばげていみーとそーず ぶろっこりーごまねーず	合挽肉 ロースハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ・ごま マヨネーズ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・とまと缶 ブロッコリー	みに ばふえ	
10日	木	弁当日					
11日	金	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる・おれんじ ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	たまねぎ・にんじん さやいんげん・カットわかめ 大根・えのき・オレンジ	はーべすと	
14日	月	ごはん・すきやきふうに わふうさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 かつお節	米・油・砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング	たまねぎ・いとこんにやく 白菜・ねぎ・ひじき ほうれん草・カットわかめ	まりー	
15日	火	しーちきんごはん れんこんさらだ・みそしる ぎゅうにゅう	シーチキン 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・マヨネーズ	にんじん・ごぼう・れんこん 干しいたけ・きゅうり カットわかめ・白菜・しめじ	やきぐり ころっけ	
16日	水	こっぺぱん・じゃむ・ほとふふう さかなけちやっぶあん ぎゅうにゅう	たら・ウインナー 牛乳	コッペパン・ジャム 砂糖・ごま マヨネーズ	かぶ・たまねぎ・にんじん きゃべつ・コーン ブロッコリー	おにぎり	
17日	木	ごはん・かき・ぎゅうにゅう とりにくしおこうじてりやき れたすとたまごすーぶ	鶏肉・かにかま 豆腐・卵 牛乳	米・砂糖・でん粉	レタス・にんじん・柿	げんじばい	
18日	金	かれーらいす つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク シーチキン 牛乳	米・押し麦 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん コーン・きゃべつ きゅうり	おにぎり せんべい	
21日	月	だいこんごはん・ししゃもてんぷら さつまじる ぎゅうにゅう	油揚げ・豚肉・豆腐 ししゃも天ぷら・みそ ちりめんじゃこ・牛乳	米 油・さつまいも	大根・にんじん・大根菜 しめじ・ねぎ	すていっく ぱん	
22日	火	ごはん・いそべあげ えいようすいとん こまつなごまあえ・ぎゅうにゅう	竹輪 スキムミルク・鶏肉 油揚げ・牛乳	米・てんぷら粉 小麦粉・白玉粉 油・砂糖	小松菜・にんじん ほうれん草・ねぎ	こーん ぱんけーき	
25日	木	ごはん・おでんふうに はくさいとつなごまあえ ぎゅうにゅう	うずら卵・平天 シーチキン 牛乳	米・砂糖・ごま	大根・こんにやく・にんじん 白菜	ちぢみ	
26日	金	かみかみらいす・みそしる さつまいもてんぷら ぎゅうにゅう	焼き豚・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・もち米 さつまいも てんぷら粉・油	たけのこ・干しいたけ にんじん・かぶ・しめじ	柿ケーキ	
28日	月	ごはん・ほるさめさらだ こうやとふおらんだに おれんじ・ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 焼き豚 牛乳	米・でん粉・油 じゃがいも・砂糖 春雨・ごま油	にんじん・たまねぎ ピーマン・きゅうり オレンジ	ゆきのやど	
29日	火	ごはん・さげちゃんちゃんやき わかめすーぶ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・豆腐・みそ ベーコン 牛乳	米・バター・砂糖 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん きゃべつ・もやし カットわかめ・えのきたけ	だいがくい も	
30日	水	ろーるばん かれーうどん・かきさらだ ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	ロールパン うどん・ごま マヨネーズ	にんじん・たまねぎ ねぎ ブロッコリー・柿	うすやき せんべい	

☆ さつま芋ほりをしたよ ☆

赤組

ひよこ・緑組

青組

黄組

桃組



大きなお芋が
できていたよ!

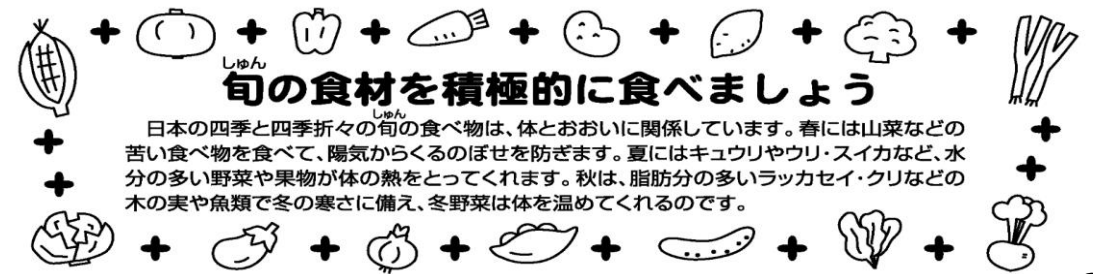
石焼きイモはなぜおいしい?
蒸したり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアミラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱すること、長時間、50〜75℃で加熱することにより酵素が働き、甘みが増すのです。

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 1日(火) ハニートースト・・・食パン・マーガリン・はちみつ
- 4日(金) ヨーグルト和え・・・ヨーグルト・みかん缶・パン缶・バナナ
- 8日(火) 蒸しパン・・・蒸しパンミックス・卵・牛乳・ミルクココア
- 9日(木) ミニパフェ・・・カステラ・コーンフレーク・生クリーム・みかん缶・パン缶
- 15日(火) 焼き栗コロッケ・・・焼き栗コロッケ・油
- 16日(水) おにぎり・・・米・さつまいも
- 22日(火) コーンパンケーキ・・・ホットケーキミックス・コーン・ロースハム・チーズ・バター
- 25日(木) ちぢみ・・・ちぢみミックス・にら・にんじん・油・しょうゆ・砂糖・酢
- 29日(火) 大学芋・・・さつまいも・油・砂糖・しょうゆ・みりん・ごま

12月きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ



日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の实や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

★保育所で柿が実りました★



甘くて
おいしい!

★焼き芋をしました★



さつまいを洗ってアルミホイルに包みました 糶でじっくり焼いたらおいしい焼き芋ができました。

★玉ねぎの苗を植えました★ ★奈良南高校へさつまいもほりに行かせてもらいました★



クッキングが楽しみです

さつまいもありがとうございました

★おやつも楽しく食べています★



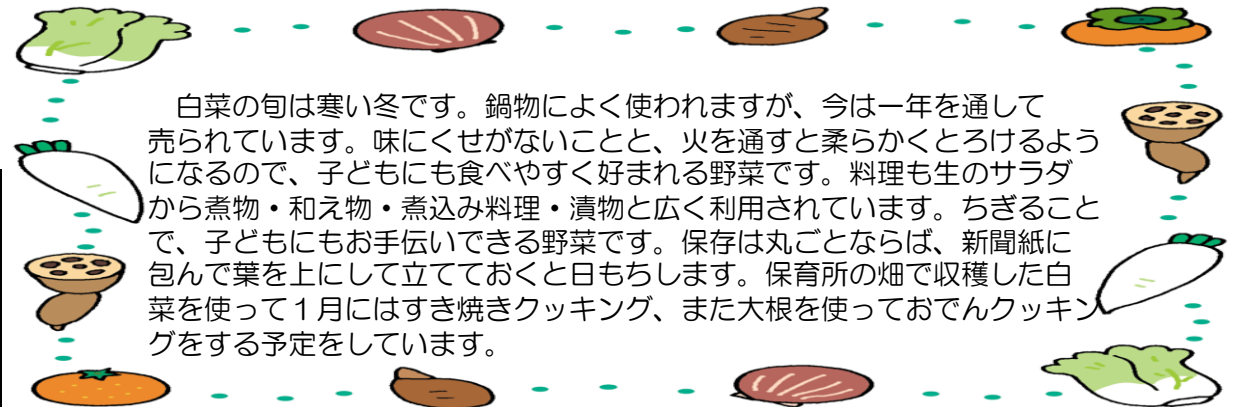
日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作りおやつ
1日	木	こまつなとじゃこちやーはん にくだんごとはくさいすーぷ ばなな・ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 肉団子 牛乳	米・油・ごま	小松菜・にんじん ホールコーン・白菜 ねぎ・えのきたけ・ばなな	とうにゅう どーなつ	
2日	金	ごはん・とりにくじぶに じゃがいもちゅうかいため てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	鶏肉 豚肉 牛乳	米・でん粉・ごま油 砂糖・じゃが芋 ごま・鉄分ぜりー	ほうれん草・しめじ にんじん・ピーマン	こーん ふれーく	
5日	月	ちゅうかどん・あげぎょうぎ みかん ぎゅうにゅう	むきえび・豚肉 うずら卵・ぎょうぎ 牛乳	米・砂糖・でん粉 ごま油・油	たまねぎ・にんじん・ねぎ たけのこ・白菜 チンゲン菜・みかん	かるるす	
6日	火	ごはん・さけれもんふうみ とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	鮭・豆腐 豆乳・みそ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖・さといも	たまねぎ・にんじん えのきたけ・しょうが	つなまよ ぱん	
7日	水	こっぺぱん・ささみふらい そえやさい・くらむちやうだー ぎゅうにゅう	ささみふらい・あさり ベーコン 牛乳	コッペパン・油 じゃがいも	きやべつ・にんじん たまねぎ・小松菜	じゃこ おにぎり	
8日	木	ごはん・だしまきたまご ひじきにもん・みそしる ぎゅうにゅう	だし巻き卵 油揚げ・茹大豆 豆腐・みそ・牛乳	米・砂糖	ひじき・にんじん・白菜 さやいんげん・しめじ カットわかめ	さつまいもと りんごかさね に	
9日	金	ごはん・だいずとにぼしあげ さといもとだいこんそぼろに ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・大豆 煮干し 牛乳	米・さといも・砂糖 でん粉・油	大根・にんじん グリーンピース	くりーむ ぱん	
12日	月	ちきんらいす・ばなな やさいたつぷりうまじおすーぷ ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・バター・油 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ・にんじん ホールコーン・グリーンピース きやべつ・バナナ	あすばら がす	
13日	火	ごはん・さばしょうがに みそしる・いんげんごまあえ ぎゅうにゅう	さば・油揚げ 豆腐・みそ	米・砂糖・ごま	しょうが・カットわかめ 大根・えのきたけ さやいんげん	やきそば	
14日	水	こっぺぱん・えびけちやつぷそー こーんくりむしちゅー・りんご ぎゅうにゅう	えびフリッター 鶏肉 牛乳	コッペパン・油 ごま油 じゃがいも	にんじん・たまねぎ クリームコーン缶・しめじ ブロッコリー・りんご	ぷりっつ	
15日	木	ごはん・あじこうみあげ ぶたじる・みかん ぎゅうにゅう	あじ 豚肉・みそ 牛乳	米・でん粉・油 ごま・砂糖	ねぎ・しょうが・大根 にんじん・ささがくごぼう こんにやく・しめじ・みかん	とうふ だんご	
16日	金	かれーらいす おおよどばんちやさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも 番茶ドレッシング	たまねぎ・人参・きやべつ グリーンピース・ミニトマト きゅうり・ホールコーン	かるしうむ せんべい	
19日	月	ごはん・だいずかきあげ そくせきづけ・みそしる ぎゅうにゅう	茹大豆・油揚げ ちりめんじゃこ 豆腐・みそ・牛乳	米・てんぷら粉 油	ミックスベジタブル・ひじき きゅうり・白菜・にんじん かぶ・しめじ・塩昆布	たべっこ どうぶつ	
20日	火	きやろつどらいす・ろーすとちきん ふらいどぼと・そえやさい ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・バター・油 フライドポテト マヨネーズ	にんじん・たまねぎ しょうが・ブロッコリー チンゲン菜・ホールコーン	くりすます けーき	
21日	水	ろーるばん・きざみうどん かぼちやにもん・みかん ぎゅうにゅう	油揚げ・茹大豆 かまぼこ 牛乳	ロールパン うどん・砂糖	カットわかめ・ねぎ かぼちや・みかん	むーん らいと	
22日	木	ごはん・だいこんみそに ほうれんそうなむる ぎゅうにゅう	豚肉・竹輪 厚揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま油 ごま	大根・にんじん ほうれん草・太もやし もみり	ちやがゆ	
23日	金	すたみならいす・こんさいつくね ちゅうかふうこーんすーぷ ぎゅうにゅう	合挽肉・かにかま 油揚げ・根菜つくね 牛乳	米・砂糖・でん粉	ごぼう・にんじん・しいたけ グリーンピース・ほうれん草 クリームコーン缶・たけのこ	しろい ふうせん	
26日	月	ごはん・いわしうめに はくさいとろみに てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	いわし梅煮 豚肉 牛乳	米・砂糖・でん粉 鉄分ぜりー	白菜・たまねぎ にんじん・しょうが・ねぎ	ぱーむ くーへん	
27日	火	ごはん・にくどうふ・みかん のっぺいじる ぎゅうにゅう	焼き豆腐・鶏肉 豚ひき肉・厚揚げ 牛乳	米・砂糖・さといも でん粉・油	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ しょうが・大根・にんじん こんにやく・みかん	ばかうけ	
28日	水	きのこそーすがけらいす ころころさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・茹大豆 ロースハム 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・えのき・しめじ マッシュルーム・ブロッコリー きゅうり・にんじん	あげ いちばん	

♪ 手作りおやつの材料 ♪

1日(木)	豆乳ドーナツ	ホットケーキミックス・豆乳・卵・砂糖・油
6日(火)	つなまよパン	ホットケーキミックス・たまねぎ・シーチキン・マヨネーズ・卵・牛乳・パセリ
7日(水)	おにぎり	米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
8日(木)	さつまいもとりんごかさね	さつまいも・りんご・バター・砂糖
13日(火)	焼きそば	味付け焼きそば麺・豚肉・きやべつ・もやし
15日(木)	豆腐だんご	白玉粉・豆腐・きな粉・砂糖
20日(火)	クリスマスケーキ	
22日(木)	茶がゆ	米・番茶・塩

1月きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ



白菜の旬は寒い冬です。鍋物によく使われますが、今は一年を通して売られています。味にくせがないことと、火を通すと柔らかくとろけるようになるので、子どもにも食べやすく好まれる野菜です。料理も生のサラダから煮物・和え物・煮込み料理・漬物と広く利用されています。ちぎることで、子どもにもお手伝いできる野菜です。保存は丸ごとならば、新聞紙に包んで葉を上にして立てておくと日もちします。保育所の畑で収穫した白菜を使って1月にはすき焼きクッキング、また大根を使っておでんクッキングをする予定をしています。

日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作り
4日	水	弁当日				まりー	
5日	木	ぼーくかれーらいす ぶろっこりーさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ロースハム・牛乳	米・押し麦 じゃがいも・油 フレンチトッピング	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・りんご	ぼたぼた やき	
6日	金	つなごーんさらだ ほうれんそうくりーむばすた ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳 シーチキン 牛乳	スパゲティ マヨネーズ	ほうれん草・たまねぎ しめじ・コーン きゃべつ・きゅうり	よーぐると あえ	
10日	火	ごはん・あじなはんつけ ぶたじる ぎゅうにゅう	あじ・豚肉 みそ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・大根・ごぼう こんにゃく・しめじ	ぴーち けーき	
11日	水	こっぺばん・じゃむ にこみはんぱーぐ・ぼとふふう みかん・ぎゅうにゅう	ハンバーグ ウインナー 牛乳	コッペパン・ジャム	にんじん・たまねぎ しめじ・かぶ・きゃべつ コーン・みかん	ぶらいむ くらかー	
12日	木	ぎゅうにくごはん・こうはくなます わかめすーぶ ぎゅうにゅう	牛肉 豆腐・ベーコン 牛乳	米	にんじん・ねぎ・大根 カットわかめ えのきたけ	はにー とーすと	
13日	金	ごはん・おでん きゃべつごまみそあえ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	うずら卵・平天 竹輪・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま 鉄分ゼリー	大根・こんにゃく にんじん・きゃべつ	ふるーつ けーき	
16日	月	ごはん・とりにくごまだれかけ おかかあえ・かきたまじる ぎゅうにゅう	鶏肉・かつお節 卵・豆腐 牛乳	米・でん粉・油 ごま・砂糖	ブロッコリー・えのきたけ ほうれん草	いもけんぴ	
17日	火	ごはん・やきざかな・ごまあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	塩鮭・油揚げ 豆腐	米・砂糖・ごま さといも	ほうれん草・大根 にんじん・ごぼう	もちもち ちーずぱん	
18日	水	ろーるばん・かれーうどん おんやさいさらだ・みかん ぎゅうにゅう	牛肉 ロースハム 牛乳	ロールパン うどん フレンチトッピング	にんじん・たまねぎ ねぎ・きゃべつ・みかん ブロッコリー・パイン缶	おにぎり	
19日	木	ごはん・すきやき りんご ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 牛乳	米・砂糖・麩	白菜・水菜・たまねぎ ねぎ・糸こんにゃく りんご	よーぐると ばななけーき	
20日	金	ごはん・しろみざかなふらい そえやさい・はるさめすーぶ ぎゅうにゅう	白身魚フライ 豚肉・茹大豆 牛乳	米・油 タルタルソース 春雨・でん粉	きゃべつ・にんじん 干しいたけ・ほうれん草	よこづな あられ	
23日	月	えびひらふ・いかりんぐふらい とうふとほうれんそうすーぶ ぎゅうにゅう	えび・焼き豚 イカリング・豆腐 牛乳	米・バター・油	にんじん・たまねぎ コーン・グリーンピース ほうれん草・えのきたけ	あんぱん	
24日	火	ごはん・さばみそに ちくぜんに ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 鶏肉・高野豆腐 牛乳	米・さといも 砂糖	にんじん・こんにゃく ごぼう・干しいたけ	おこのみ やき	
25日	水	こっぺばん・まかろにぐらたん ペーこんすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉・ミックスチーズ ベーコン 牛乳	コッペパン・バター マカロニ・油・パン粉 小麦粉	たまねぎ・ほうれん草 しめじ・きゃべつ えのきたけ・バナナ	みれー びすけつと	
26日	木	わかめごはん・しゆーまい みそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・シューマイ 豆腐・みそ・牛乳	米・油・砂糖	わかめ・にんじん 干しいたけ・こんにゃく 大根・えのきたけ	きなこ ぱん	
27日	金	ごはん・あつあげそぼろあんかけ こまつなのあえも・みかん ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 ロースハム 牛乳	米・砂糖・でん粉 ごま油	にんじん・たまねぎ 干しシイタケ・さやいんげん 小松菜・もやし・みかん	ちよいす	
30日	月	さんしょくどん みそしる・りんご ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖 じゃがいも	ほうれん草・カットわかめ えのきたけ・りんご	きなこもち	
31日	火	ごはん・さけまよねーずやき さつまいもしちゅー てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	鮭 牛乳	米・マヨネーズ さつまいも 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー	ぱいん むしぱん	

桃・黄・青組 クッキング

桃組・・・保育所で収穫したさつま芋を使って
スイートポテトを作りました。



黄組・・・保育所で収穫したネギを使って
たこ焼きをしました。



青組・・・保育所で収穫したさつま芋を
使ってネギを使ってさつまいも
パイを作りました。



クリスマスプレート・ケーキ



ひよこ・
みどり組



桃組



青組



黄組が育てた大根を給食に使ってもらい
みんなで食べました



給食クリスマスプレート
クリスマスケーキを作りました



- ♪ 手作りおやつの材料 ♪
- 6日(金) ヨーグルト和え・・・ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・バナナ
 - 10日(火) ピーチケーキ・・・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・もも缶
 - 12日(木) ハニートースト・・・食パン・マーガリン・はちみつ
 - 17日(火) もちもちチーズパン・・・白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油
 - 18日(水) おにぎり・・・米・ゆかり粉
 - 19日(木) ヨーグルトバナナケーキ・・・ホットケーキミックス、ヨーグルト・砂糖・バナナ・バター
 - 24日(火) お好み焼き・・・お好み焼き粉・きゃべつ・豚肉・卵・油・ソース・あおのり
 - 26日(木) きな粉パン・・・ロールパン・油・きな粉・砂糖
 - 31日(火) パイン蒸しパン・・・蒸しパンミックス・牛乳・パイン缶・卵

2月きゅうしょくこんだてひょう

手作りおやつ



冬、野菜は甘みを増し、軟らかくおいしくなってきます。体を温める根菜類を献立に入れるなど、季節ならではの工夫をしたいものです。風邪を予防し、寒さに負けずに元気な毎日を過ごすためにも、ビタミンやミネラルの多い冬野菜は欠かせません。季節を感じておいしさを味わい、栄養豊富な「旬」で楽しい食卓になるといいですね。



日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作り
1日	水	こっぺぱん・じゃむ・そえやさいてづくりなげつと・ぎゅうにゅうぼーくびーんず	厚揚げ・シーチキン 豚肉・茹大豆 牛乳	コッペパン・ジャム マヨネーズ・でん粉	ブロッコリー・たまねぎ にんじん・トマト缶	げんじばい	
2日	木	のざわなちやーはん ちゅうかふうこーんすーぷ つくね・ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 焼き豚・卵・つくね かにかま・牛乳	米・ごま・油 でん粉	野沢菜漬け・たまねぎ クリームコーン缶・たけのこ ほうれん草	えほうろーる	
3日	金	ごはん・こうやとうふおらんだに ちんげんさいちゅうかあえ ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 牛乳	米・でん粉・油 じゃがいも・砂糖 ごま油	にんじん・たまねぎ ピーマン・チンゲン菜 太もやし	ばななけーき	
6日	月	ちゅうかふうませごはん はくさいさらだ・みそしる ぎゅうにゅう	焼き豚・ロースハム 油揚げ・みそ 牛乳	米・ごま油 フレンチドレッシング	干しいたけ・たけのこ にんじん・白菜・たまねぎ りんご・カットわかめ	おにぎり せんべい	
7日	火	ごはん・しろみさかなみぞれに にゅうめん・みかん ぎゅうにゅう	ホキ・油揚げ 牛乳	米・でん粉・油 そうめん	大根・白菜・にんじん ねぎ・みかん	こーん ばんけーき	
8日	水	ろーるばん・ほうれんそうさらだ いたりあんすばげてい ぎゅうにゅう	ベーコン ロースハム 牛乳	ロールパン スパゲティ・油 マヨネーズ・ごま	たまねぎ・にんじん しめじ・ほうれん草 きゃべつ	やきもち	
9日	木	ならちやめし・あじふらい そえやさい・みそしる ぎゅうにゅう	大豆・アジフライ 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・油	きゃべつ・カットわかめ 大根・えのきたけ	みにぱふえ	
10日	金	ごはん・はくさとつなごまあえ きゃべつとぶたにくみそいため てつぶんゼリー・ぎゅうにゅう	豚肉・みそ シーチキン 牛乳	米・油・砂糖・ごま 鉄分ゼリー	きゃべつ・赤ピーマン ねぎ・白菜・にんじん	はーべすと	
13日	月	まーほーどん・みかん れたすとたまごのすーぷ ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌・かにかま 卵・牛乳	米・油・砂糖 ごま油・でん粉	たまねぎ・たけのこ にんじん・にら・しょうが ねぎ・レタス・みかん	すていっく ばん	
14日	火	ごはん・みそしる・りんご さかなのやさいあんかけ ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖・じゃがいも	たまねぎ・にんじん さやいんげん・えのきたけ カットわかめ・りんご	きなこ くつきー	
15日	水	こっぺぱん・はくさいくりーむに すぺいんふうおむれつ ばなな・ぎゅうにゅう	卵・ベーコン 鶏肉 牛乳	コッペパン じゃがいも	たまねぎ・トマト・グリーンピース チンゲン菜・白菜・にんじん クリームコーン缶・しめじ・バナナ	むぎふあ	
16日	木	ごはん・とりにくれもん にんじんしりしり・せんぎりうまに ぎゅうにゅう	鶏肉・卵 油揚げ 牛乳	米・でん粉・油 ごま油・砂糖	にんじん・切干大根 こんにやく	じゃこ とーすと	
17日	金	しーふーどかれーらいす こーるすろーさらだ ぎゅうにゅう	シーフードミックス スキムミルク ロースハム・牛乳	米・押麦・油 フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゃべつ きゅうり	うすやき せんべい	
20日	月	しーちぎんごはん・みそしる ぶろっこりーしらあえ ぎゅうにゅう	シーチキン・油揚げ 豆腐・みそ・竹輪 牛乳	米・砂糖・ごま	にんじん・ごぼう・えのき 干しいたけ・たまねぎ カットわかめ・ブロッコリー	こーん ふれーく	
21日	火	ごはん・ししゃもてんぶら さといもとだいこんそぼろに りんご・ぎゅうにゅう	ししゃも天ぶら 鶏ひき肉 牛乳	米・油・さといも 砂糖・でん粉	大根・にんじん りんご・グリーンピース	ちぢみ	
22日	水	ろーるばん・あんかけうどん ころっけ・みにとまと ぎゅうにゅう	鶏肉・油揚げ コロッケ 牛乳	ロールパン・うどん でん粉・油	にんじん・白菜・しめじ ねぎ・ミニトマト	こーん おにぎり	
24日	金	ごはん・だいいんみそに わふうさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・竹輪・みそ 厚揚げ・かつお節 牛乳	米・砂糖・じゃがいも 和風ドレッシング	大根・にんじん ひじき・ほうれん草	ばいんちーず くらっかー	
27日	月	ごはん・まーまれーどちぎん たまごやき・やさいすーぷ ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 卵焼き・牛乳	米・マーメイド じゃがいも	たまねぎ・ほうれん草 コーン	ゆきのやど	
28日	火	ごはん・さげのねぎみそやき のっぺいじる・てつぶんゼリー ぎゅうにゅう	鮭・みそ・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・砂糖・ごま油 里芋・でん粉 鉄分ゼリー	ねぎ・大根・にんじん こんにやく	だいがくいも	



おでんパーティー

☆黄組と桃組が育てた大根を使っておでんクッキングをしました。



☆青組・黄組と桃組はテラスで食べました。自分たちで作ったおでんはとてもおいしくてたくさんおかわりをして食べました。



すき焼きパーティー

☆青組が育てた白菜と水菜、黄組が育てたネギを使ってすき焼きクッキングをしました。



青組さんが水菜と白菜を洗って切りました

青・黄・桃組、それぞれの部屋ですき焼きをしました。





みんなで食べるすき焼きおいしいね!

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 2日(木) 恵方ロール・・・食パン・きゅうり・魚肉ソーセージ・マヨネーズ
- 7日(火) コーンパンケーキ・・・ホットケーキミックス・コーン・ロースハム・ミックスチーズ・バター
- 9日(木) ミニパフェ・・・カステラ・コーンフレーク・生クリーム・パン缶・みかん缶
- 14日(火) きなこクッキー・・・きなこ・小麦粉・バター・砂糖
- 16日(木) じゃこトースト・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
- 21日(火) ちぢみ・・・ちぢみミックス・にら・にんじん・油・しょうゆ・砂糖・酢
- 22日(火) こーんおにぎり・・・米・コーン・塩
- 24日(金) パインチーズクラッカー・・・クラッカー・クリームチーズ・パイン缶
- 28日(火) 大学芋・・・さつまいも・油・砂糖・しょうゆ・みりん・ごま

3月きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ 

早いものであと1か月で、子どもたちも進級・卒園です。今月は、お別れ遠足、お別れ会など思い出に残る行事を計画しています。一年間、いろいろな行事や活動を経験する中で子どもたちはひとまわりもふたまわりも大きくなりました。一年間、菜園活動やクッキング、食育指導、そして毎日の給食を通して「食」に興味を持てるように取り組んできました。今月は、青組がリクエストしたメニューをたくさん取り入れています。

日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作り	
1日	水	こっぺぱん・じゃむ・ぎゅうにゅう みーとろーふ・みにとまと やさいたつぶりうまじおすーぶ	鶏ひき肉・豚ひき肉 チーズ・ベーコン 牛乳	コッペパン・ジャム パン粉・じゃがいも オリーブ油	ミックスベジタブル・たまねぎ きやべつ・にんじん ミニトマト	エース コイン		
2日	木	ごはん・にくじゃが・りんご ほうれんそうなむる ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	ご飯・じゃがいも 砂糖・油・ごま油 ごま	たまねぎ・にんにく こんにやく・さやいんげん ほうれん草・もやし・りんご	マーレード ケーキ		
3日	金	ちらし寿司・すまし汁 ヨーグルト和え ぎゅうにゅう	油揚げ・豆腐・みそ ちりめんじゃこ ヨーグルト・牛乳	米・砂糖	人参・ホールコーン・ねぎ・えのき さやえんどう・カットわかめ みかん缶・パン缶・バナナ	ひな あられ		
6日	月	さんしょくどん・みそしる おれんじ ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖	ほうれん草・カットわかめ たまねぎ・えのき オレンジ	カルルス		
7日	火	弁当日						
8日	水	ごはん・すていっくやさい えびけちやぶがそーす・ぼとふふ ぎゅうにゅう	えびフリッター ウインナー 牛乳	米・油 ごま油・マヨネーズ	にんじん・きゅうり かぶ・たまねぎ きやべつ・ホールコーン	※クリーム サンド		
9日	木	すたみならいす・ばなな はくさいとにくだんごすーぶ ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ 肉団子 牛乳	米・砂糖	ごほう・にんじん・白菜 干しいたけ・グリーンピース ねぎ・えのき・バナナ	焼きそば		
10日	金	ごはん・いわしうめに ※はるさめさらだ・みそしる ぎゅうにゅう	いわし梅煮・焼き豚 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・春雨・砂糖 ごま油	きゅうり・カットわかめ 白菜・しめじ	あんぱん		
13日	月	かみかみらいす・たこほーる みそしる ぎゅうにゅう	茹大豆・焼き豚 タコボール・油揚げ 豆腐・みそ・牛乳	米・もち米・砂糖 油	たけのこ・干しいたけ にんじん・カットわかめ 大根・えのき	アスパラ ガス		
14日	火	ごはん・さばしょうがに いんげんごまあえ・かきたまじる ぎゅうにゅう	さば・竹輪 豆腐・卵 牛乳	米・砂糖・ごま でんぶん	しょうが・きやいんげん えのき・ほうれん草	蒸しパン		
15日	水	ごはん・※とりにくレモン風味 ※はるさめすーぶ・そくせきづけ ぎゅうにゅう	鶏肉・豚肉 牛乳	米・でんぶん・油 ごま・砂糖・春雨	きゅうり・白菜・にんじん 干しいたけ・ほうれん草	プリッツ		
16日	木	ろーるぼん・にこみうどん めんちかつ・そえやさい ぎゅうにゅう	牛肉・かまぼこ 油揚げ・メンチカツ 牛乳	ロールパン・うどん 油	にんじん・ほうれん草 ミニトマト	おにぎり		
17日	金	ごはん・おやこに ちゅうかふうあえもの・ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 卵・焼き豚 ソフトさきいか・牛乳	米・砂糖 和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん ねぎ・切干大根 ほうれん草・バナナ	ぼたぼた 焼き		
20日	月	ごはん・あじこみあげ ※えいようすいとん・おれんじ ぎゅうにゅう	あじ・鶏肉・油揚げ スキムミルク 牛乳	米・油・ごま・砂糖 小麦粉・白玉粉	ねぎ・しょうが・にんじん ほうれん草・オレンジ	エントリー		
22日	水	ちきんらいす・れたすすーぶ えびふらい・いちご ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン エビフライ 牛乳	米・バター・油	たまねぎ・にんじん ホールコーン・グリーンピース クリームコーン缶・レタス・いちご	きなこ団子		
23日	木	ろーるぼん・わふうすばげてい こまつなさらだ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	シーチキン ベーコン 牛乳	ロールパン・スガケティ 油・マヨネーズ ごま・鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん しめじ・ピーマン 小松菜・もやし	ムーン ライト		
24日	金	かれーらいす こーるするーさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん きやべつ・きゅうり	揚げ一番		

おもちつきをしました  よいしょ！よいしょ！
みんなでお餅をつきました。

 ひよこ・みどり組は
見学しました。

ドーナツクッキング    

もちやき    

もちお好み焼きクッキング    

手作りおやつ材料

2日(木) マーレードケーキ・・・ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・マーレード
8日(水) クリームサンド・・・コッペパン・生クリーム・パン缶・みかん缶
9日(木) 焼きそば・・・味付き焼きそば麺・豚肉・きやべつ・もやし
14日(火) 蒸しパン・・・蒸しパンミックス・卵・牛乳・ミルクココア
16日(木) おにぎり・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
22日(水) きなこ団子・・・上新粉・白玉粉・砂糖・きなこ

◎ ※印がついているメニューは青組がリクエストしたメニューです。
◎ 3月25日(土)～4月4日(火)は、各自送迎・お弁当・お茶を持参して、いつもの服装(ウエア・制服・カラー帽子)で登園してください。